2026年3月レッスンスケジュール Rintosull 横須賀中央店(全スタジオ:女性専用)

※2026年03月30日02:04 出力時点の情報です。最新情報は予約サイトをご確認ください。下記には店舗でしか予約ができないレッスンが含まれています。

	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	－
	定休日	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 岩間 10:50-11:20 ◎ビラBackStyle 長嶋 11:50-12:20 ◎ビラcore 長嶋 12:50-13:40 ◎ビラLower+ 岩間 16:40-17:30 ◎ビラUpper+ 岩間 18:00-18:45 Power Basic 杉浦 19:20-20:10 ◎ビラB&A+ 長嶋 20:40-21:30 ◎ビラH&L+ 杉浦	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 立石 10:50-11:40 ◎ビラB+ 立石 12:10-12:40 ◎ビラBackStyle 長嶋 18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 緒方 19:40-20:30 ◎ビラLower+ 岩間 21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 岩間	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 立石 10:50-11:20 ◎ビラRefCore 立石 11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 杉浦 13:10-13:40 ◎ビラStretchC 杉浦 14:10-14:55 Power Basic 立石 17:20-17:50 ◎ビラChestSR 長嶋 18:20-19:10 ◎ビラLower+ 岩間 19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 岩間 21:00-21:30 ◎ビラcore 長嶋	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 立石 10:50-11:40 ◎ビラB+ 緒方 12:15-13:00 Boost Upper&Lower 立石 13:30-14:00 ◎ビラRefBody 緒方 14:30-15:20 ◎ビラUpper+ 緒方 17:40-18:30 ◎ビラA+ 杉浦 19:00-19:30 ◎ビラStretchC 杉浦 20:00-20:30 ◎ビラBackStyle 長嶋 21:00-21:30 ◎ビラChestSR 長嶋	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 緒方 10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 緒方 12:10-13:00 ◎ビラLower+ 岩間 13:30-14:20 ◎ビラB+ 緒方 16:50-17:20 ◎ビラChestSR 長嶋 17:50-18:40 ◎ビラLower+ 岩間 19:10-20:00 ◎ビラUpper+ 岩間 20:30-21:15 Boost Upper&Lower 長嶋	08:00-08:45 Strong Hip&Legs 杉浦 09:20-09:50 ◎ビラChestSR 杉浦 10:30-11:00 ◎ビラRefBody 緒方 11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 立石 12:50-13:40 ◎ビラWaist+ 立石 14:10-15:00 ◎ビラB&A+ 緒方 15:30-16:00 ◎ビラRefCore 立石 16:30-17:20 ◎ビラUpper+ 岩間 17:50-18:40 ◎ビラLower+ 岩間	定休日	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 長嶋 10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 岩間 12:10-13:00 ◎ビラLower+ 岩間 13:30-14:20 ◎ビラJumpM 長嶋 17:10-17:40 ◎ビラHipLine 杉浦 18:10-19:00 ◎ビラB+ 杉浦 19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 立石 20:50-21:40 ◎ビラWaist+ 立石	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 長嶋 10:50-11:20 ◎ビラRefBody 緒方 11:50-12:40 ◎ビラA+ 長嶋 13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 緒方 14:30-15:00 ◎ビラcore 長嶋 17:20-17:50 ◎ビラRefCore 立石 18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 岩間 19:40-20:30 ◎ビラLower+ 岩間 21:00-21:45 Power Basic 立石	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 緒方 10:50-11:40 ◎ビラB+ 緒方 12:10-12:40 ◎ビラChestSR 長嶋 13:20-14:05 Strong Back&Arms 緒方 16:50-17:40 ◎ビラUpper+ 岩間 18:10-19:00 ◎ビラB&A+ 長嶋 19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 岩間 20:50-21:40 ◎ビラLower+ 岩間	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 緒方 10:30-11:20 ◎ビラLower+ 立石 11:50-12:40 ◎ビラB+ 緒方 13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 緒方 14:30-15:00 ◎ビラPerBackBody 杉浦 17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 立石 18:40-19:10 ◎ビラRefCore 立石 19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 杉浦 21:00-21:30 ◎ビラStretchC 杉浦	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 緒方 10:50-11:35 Power Basic 緒方 12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 岩間 13:30-14:20 ◎ビラWaist+ 緒方 17:20-18:10 ◎ビラLower+ 岩間 18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 岩間 20:00-20:30 ◎ビラTotalBody 杉浦 21:00-21:30 ◎ビラHipLine 杉浦	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 緒方 10:50-11:20 ◎ビラRefBody 緒方 11:50-12:20 ◎ビラChestSR 長嶋 12:50-13:40 ◎ビラLower+ 立石 14:10-15:00 ◎ビラB&A+ 緒方 15:30-16:20 ◎ビラUpper+ 岩間 16:50-17:40 ◎ビラLower+ 岩間 18:10-18:40 ◎ビラTotalBody 杉浦	定休日	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 長嶋 10:50-11:40 ◎ビラLower+ 立石 12:10-12:55 Power Basic 長嶋 13:30-14:00 ◎ビラChestSR 長嶋 14:30-15:00 ◎ビラRefBody 緒方 17:20-18:10 ◎ビラB+ 立石 18:40-19:10 ◎ビラRefCore 立石 19:40-20:30 ◎ビラB&A+ 緒方 21:00-21:45 Strong Hip&Legs 緒方	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 岩間 10:50-11:20 ◎ビラcore 長嶋 11:50-12:20 ◎ビラBackStyle 長嶋 12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 岩間 16:20-16:50 ◎ビラStretchC 杉浦 17:20-18:10 ◎ビラLower+ 立石 18:40-19:25 Power Waist Shape 立石 20:00-20:30 ◎ビラHipLine 杉浦 21:00-21:30 ◎ビラTotalBody 杉浦	09:30-10:00 ◎ビラControlF 長嶋 10:30-11:20 ◎ビラB&A+ 緒方 11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 長嶋 13:10-14:00 ◎ビラLower+ 岩間 14:30-15:00 ◎ビラcore 長嶋 17:00-17:45 Strong Hip&Legs 緒方 18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 岩間 19:40-20:30 ◎ビラB+ 立石 21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 立石	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 岩間 10:50-11:40 ◎ビラA+ 長嶋 12:10-13:00 ◎ビラLower+ 岩間 18:20-19:10 ◎ビラH&L+ 緒方 19:40-20:25 Power Basic 立石 21:00-21:30 ◎ビラPerBackBody 杉浦	08:00-08:45 Boost Upper&Lower 緒方 09:30-10:20 ◎ビラLower+ 岩間 10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 緒方 12:10-12:40 ◎ビラPerBackBody 杉浦 13:10-13:40 ◎ビラChestSR 杉浦 14:10-15:00 ◎ビラUpper+ 岩間 15:30-16:20 ◎ビラLower+ 岩間 16:50-17:40 ◎ビラH&L+ 緒方 18:10-19:00 ◎ビラA+ 杉浦	08:00-08:30 ◎ビラStretchC 杉浦 09:10-09:40 ◎ビラBackStyle 長嶋 10:20-10:50 ◎ビラControlF 長嶋 11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 緒方 12:50-13:40 ◎ビラLower+ 岩間 14:10-14:40 ◎ビラPerBackBody 杉浦 15:10-15:40 ◎ビラHipLine 杉浦 16:10-17:00 ◎ビラUpper+ 岩間 17:30-18:20 ◎ビラLower+ 岩間	定休日	09:30-10:20 ◎ビラB+ 立石 10:50-11:35 Power Waist Shape 立石 12:10-13:00 ◎ビラH&L+ 緒方 13:30-14:20 ◎ビラUpper+ 立石 17:00-17:50 ◎ビラWaist+ 長嶋 18:20-19:10 ◎ビラB&A+ 長嶋 19:40-20:30 ◎ビラLower+ 緒方 21:00-21:30 ◎ビラControlF 長嶋	臨時休業

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)
-	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
臨時休業	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 岩間 10:50-11:40 ◎ピラLower+ 岩間 12:10-12:40 ◎ピラHipLine 杉浦 13:10-13:40 ◎ピラTotalBody 杉浦 14:10-15:00 ◎ピラUpper+ 岩間 17:20-17:50 ◎ピラRefCore 立石 18:25-19:10 Boost Upper&Lower 杉浦 19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 立石 21:00-21:50 ◎ピラB+ 立石	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 緒方 10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 長嶋 12:10-12:55 Strong Back&Arms 緒方 13:30-14:20 ◎ピラB+ 緒方 18:20-18:50 ◎ピラChestSR 緒方 19:20-19:50 ◎ピラControlF 長嶋 20:20-21:10 ◎ピラJumpM 長嶋	08:00-08:30 ◎ピラRefCore 緒方 09:10-10:00 ◎ピラLower+ 緒方 10:30-11:20 ◎ピラB+ 立石 11:50-12:35 Boost Upper&Lower 立石 13:10-14:00 ◎ピラWaist+ 長嶋 14:30-15:20 ◎ピラH&L+ 緒方 15:50-16:40 ◎ピラUpper+ 立石 17:10-17:55 Power Basic 長嶋 18:30-19:00 ◎ピラBackStyle 長嶋	08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 岩間 09:30-10:15 Power Basic 緒方 10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 長嶋 12:10-13:00 ◎ピラLower+ 岩間 13:30-14:20 ◎ピラWaist+ 緒方 14:50-15:40 ◎ピラH&L+ 杉浦 16:10-17:00 ◎ピラJumpM 長嶋 17:30-18:00 ◎ピラStretchC 杉浦	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 立石 10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 立石 12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 岩間 13:30-14:20 ◎ピラLower+ 岩間 17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 岩間 18:40-19:10 ◎ピラRefCore 立石 19:40-20:25 Boost Upper&Lower 緒方 21:00-21:50 ◎ピラB+ 緒方	09:30-10:15 Power Waist Shape 杉浦 10:50-11:40 ◎ピラLower+ 立石 12:10-12:40 ◎ピラTotalBody 杉浦 13:10-13:40 ◎ピラHipLine 杉浦 16:50-17:40 ◎ピラH&L+ 長嶋 18:10-18:40 ◎ピラRefCore 立石 19:10-20:00 ◎ピラUpper+ 長嶋 20:30-21:20 ◎ピラWaist+ 立石

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ピラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラB+	Basic+	50分
2.5	◎ピラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ピラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ピラControlF	Control Flow	30分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ピラA+	Advance+	50分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45分

◎ … 常温レッスン
● … 体験レッスン予約可能
10分 … 10分講座
SP … 特別レッスン
WS … プレミアムワークショップ（追加料金あり）

レッスン前10分講座 → 10分 / 18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名

レッスン後10分講座 → 21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名 / 10分

【注意事項】

- スケジュール、担当インストラクターは予告なく変更する場合がございますので、予めご了承ください。
- レッスンの開始時間を過ぎてしまった場合はご受講いただけません。お時間に余裕をもってお越しください。

Rintosull

【PC/スマートフォン】 www.rintosull.jp

会員様専用 予約ページ / LINE 公式アカウント / Instagram / オンラインストア Lapre / オンラインヨガ UCHIYOGA+